

LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ESPAÑA: DESIGUALDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES EN LA POBLACIÓN JOVEN, ADULTA Y MAYOR

María Martín Rodríguez maria.martin@upm.es

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF Universidad Politécnica de Madrid

David Moscoso Sánchez dmoscoso@iesa.csic.es

Instituto de Estudios Sociales Avanzados, Consejo Superior de Investigaciones Científicas IESA-CSIC

Jesús Martínez del Castillo jesus.martinezd@upm.es

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF Universidad Politécnica de Madrid

Silvia Ferro López silvia.ferro@csd.gob.es

Programas Mujer y Deporte Consejo Superior de Deportes

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

La no discriminación por razón de sexo y la igualdad entre mujeres y hombres es un derecho constitucional que ya nadie discute. Sin embargo, a pesar del marco jurídico y de las iniciativas llevadas a cabo en España, todavía se detecta una importante brecha entre la igualdad legalmente planteada y la igualdad real, por lo que parece necesario seguir realizando acciones orientadas a superar la discriminación y garantizar una igualdad efectiva o equidad en diferentes ámbitos y entre ellos en el deporte.

Con respecto a la igualdad legal y el deporte, la Ley orgánica para la Igualdad efectiva entre mujeres y hombres (BOE nº71 de 23/03/2007) incluye una referencia específica al ámbito del deporte en su artículo 29. “**Sobre deporte.** Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución. El gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión”.

Si hacemos referencia a la práctica deportiva de las mujeres, aunque en la actualidad en España no existe discriminación legal por razón de sexo, diversos estudios de ámbito nacional (Vázquez, 1993, 2002; Instituto de la Mujer, 2006; García Ferrando, 2006; Moscoso et al., 2009) ponen de manifiesto como todavía no se ha alcanzado la igualdad real y efectiva.

La participación femenina en el deporte tradicionalmente ha sido menor que la de los hombres. Mosquera y Puig (2002) explican que, esto no es un hecho casual ni aislado, ya que la participación de la mujer ha sido menor en aquellos ámbitos que tradicionalmente se han considerado como públicos y masculinos como el mundo económico, político o deportivo. Históricamente, las mujeres han sido excluidas del deporte por ser considerado como un espacio de realización masculina (Vázquez, 1993). En el mismo sentido, autores como Bonde (1996), definieron el deporte moderno como “*un laboratorio de la masculinidad*” concibiendo el deporte moderno en sus orígenes como un campo social creado para la construcción de la masculinidad cuando, con

motivo de la revolución industrial, el hombre sale de casa para ir a trabajar y la educación de hijos e hijas queda bajo la tutela de las mujeres en el ámbito familiar.

En España, esta desigualdad en cuanto a la participación femenina en el deporte se puso ya de manifiesto en la primera encuesta sobre hábitos deportivos de ámbito nacional del año 68: frente al 18,3% de hombres que practicaban deporte, tan solo un 6,8% de mujeres practicaba algún tipo de actividad físico-deportiva.

Desde esa primera encuesta a la última de 2005, los estudios sobre *Hábitos deportivos de la población española* que, desde 1980, se vienen realizando cada 5 años por el Centro de Investigaciones Sociológicas muestran como, durante los últimos 40 años, la práctica deportiva de las mujeres ha ido en incremento pasando del 6,8% en el año 1968, al 30% en la última de 2005 (García Ferrando, 2006). No obstante, en los últimos 10 años, la tendencia de práctica deportiva de las mujeres ha tendido a estabilizarse. Además, los datos de práctica deportiva según sexo de la última encuesta de hábitos deportivos de población española entre 15 y 74 años, muestran que la igualdad efectiva entre mujeres y hombres aún no es una realidad, ya que, un 45% de los hombres manifiesta practicar uno o más deportes frente al 30% de las mujeres (García Ferrando, 2006).

Los datos obtenidos recientemente por Moscoso et al. (2009) en una muestra representativa de la población española entre 15 y 74 años manifiestan resultados similares: la tasa de práctica deportiva de los hombres resulta ser de un 43% y de un 30% en las mujeres. Moscoso et al. (2009) concretan además que, en España, de cada diez personas que practican deporte cuatro son mujeres y tan solo una es una mujer mayor de 65 años.

Entre los trabajos específicos más relevantes sobre mujer y deporte en España, cabe citar el estudio pionero de Vázquez (1993) y su continuación posterior (Instituto de la Mujer, 2006), sobre las actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas.

Tabla 1: Evolución de la práctica deportiva de mujeres y hombres en España

SEXO	Mujeres %	Hombres %
1968	6,8	18,3
1975	12,8	22,0
1980	17,0	33,0
1985	23,0	46,0
1990a	30,0	47,0
1990b	26,0	42,0
1995	30,0	47,0
2000	27,0	46,0
2005a	30,0	45,0
2005b	45,5	53,9
2009	30%	43%

Fuentes:

García Ferrando, 2006; Vázquez, 2001; Instituto de la Mujer, 2006; Moscoso et al., 2009;

1990 (a) García Ferrando, 1991; 1990 (b) Vázquez, 1993

2005 (a) García Ferrando, 2006; 2005 (b) Instituto de la Mujer, 2006

Es interesante destacar que el estudio realizado por el Instituto de la Mujer (2006), proporciona unas cifras de práctica deportiva distintas respecto a los datos obtenidos en los estudios de García Ferrando (2006) y de Moscoso et al. (2009): un 45,5% de mujeres (frente al 30%) y un 53,9% de hombres (frente al 45% y el 43%). Estos resultados podrían explicarse, entre otros, por el hecho de que en el estudio del Instituto de la Mujer (2005), en el que se contempla especialmente la perspectiva de género, se cataloga el *pasear* como una actividad físico-deportiva mientras que las encuestas del CIS (2006) o el estudio de Moscoso et al. (2009) no consideraron esta actividad física como *deporte*, como si lo hicieron con otras actividades como la carrera a pie, la natación, el fútbol, el baloncesto o la gimnasia de mantenimiento.

Sobre la base de los resultados de la última encuesta sobre hábitos deportivos en España de la población entre 15 y 74 años García Ferrando (2006) concreta como las mujeres suelen pasear con mayor frecuencia que los hombres (66% frente a un 57%) pero parece ser que este dato debería ser matizado en el caso de los mayores. Con respecto a la actividad *pasear*, el estudio de Martínez del Castillo et al. (2009) en una muestra representativa de las personas mayores españolas de más de 65 años puso de manifiesto que en los *hábitos de pasear* se obtuvo un porcentaje mayor de varones que salen a caminar que de mujeres (92,2% frente a un 81,9%).

Con respecto a los estudios y teorías sobre género y deporte, García Ferrando (2001, 2006) así como Puig (2001), Mosquera y Puig (2002), y Puig y Soler (2004), han señalado a partir de la clara evidencia empírica de los estudios de hábitos deportivos en España, las desigualdades en el acceso a la práctica del conjunto de las mujeres de 15 a 74 años frente al conjunto de los varones de 15 a 74 años y las diferencias entre hombres y mujeres en diferentes variables.

Además Puig y Soler (2004) sugieren abordar las diferencias en las prácticas de las mujeres y las diferentes desigualdades en el deporte (como el menor acceso a la práctica en el conjunto de las mujeres frente a los hombres) desde dos perspectivas teóricas: la del feminismo de la diferencia y la de la desigualdad.

Por otra parte, como el colectivo femenino no es un colectivo homogéneo parece conveniente profundizar en diferentes variables sociales como la edad, el nivel educativo o socioeconómico (Vázquez, 1993, 2002; Jiménez-Beatty et al., 2002; Mosquera y Puig, 2002).

En referencia a la variable edad, en las investigaciones sobre los hábitos deportivos en España ha sido habitual hasta hace pocos años, estudiar a la población de hombres y mujeres sólo hasta los 65 años. Así se hizo en el estudio pionero sobre hábitos deportivos y mujer de Vázquez (1993) o en todos los estudios efectuados por García Ferrando hasta 1995 inclusive. Es en el estudio de hábitos deportivos de 2000, cuando García Ferrando (2001) incorpora al universo y la muestra hombres y mujeres de 65 a 74 años. Sin embargo los datos de hábitos deportivos en España específicos no concretaban las diferencias en cuanto a tasa de práctica deportiva entre las mujeres jóvenes, adultas y mayores y los hombres de la misma franja de edad.

Tabla 2: Tasa de práctica deportiva de mujeres en España según edad

EDAD	Mujeres que practican deporte (incluido caminar)
15 a 29	53,3
30 a 49	47,9
50 a 64	43,7
+ de 65	34,9

Fuente: Instituto de la Mujer, 2006

El estudio realizado por el Instituto de la Mujer (2006), si profundiza en las diferencias en cuanto a tasa de práctica deportiva entre las mujeres jóvenes entre 15 y 29 años (53,3%), las mujeres adultas entre 30 y 49 años (47,9%), las de mediana edad entre 50 y 64 años (43,70%) y las mayores de más de 65 años (34,90%), pero no concreta las diferencias de las mujeres con respecto a los hombres de la misma franja de edad.

Con respecto a la variable edad, a partir de los resultados obtenidos en las encuestas del CIS (2000, 2005), García Ferrando (2006) señala un importante crecimiento en la tasa de práctica de las personas mayores de 65 años (de un 8% a un 17%) considerando este incremento como un cambio significativo que habrá que seguir en próximas encuestas. Recientemente, y con el objetivo de profundizar en el conocimiento del posible cambio significativo en la práctica de las personas mayores pronosticado por García Ferrando, el estudio de Martínez del Castillo et al. (2009) constató cómo con respecto a la *realización semanal de actividad física o deportiva* (sin incluir el pasear), el 19,6% de las mujeres mayores declaran practicar semanalmente una o más actividades físicas o deportivas, frente al 14,8% de los hombres mayores.

Resultados similares fueron obtenidos en diversos estudios realizados entre las personas mayores en ámbitos territoriales más reducidos. Jiménez-Beatty et al. (2003) en el municipio de Madrid encontraron que realizaban actividad física el 17,9% de las mujeres y el 17,3% de los hombres y más recientemente, el estudio de Jiménez-Beatty, et al. (2006) en una muestra aleatoria de los varones y mujeres mayores de 65 años de la provincia de Guadalajara, reveló que realizaban actividad física (sin incluir el pasear, que lo hacía la mayoría) el 18,8% de las personas mayores: el 23,6% de las mujeres y el 13,6% de los hombres.

Tabla 3: Diferencias en tasa de práctica deportiva de personas mayores de 65 años

Territorio	AÑO	Mujeres %	Hombres %
España	2009	19,6	14,8
Provincia de Guadalajara	2006	23,6	13,6
Municipio de Madrid	2003	17,9	17,3

Fuentes: Jiménez-Beatty et al., 2003; Jiménez-Beatty et al., 2006; Martínez del Castillo et al., 2009

OBJETIVOS

A fin de profundizar en el conocimiento de las diferencias en la práctica deportiva de las mujeres jóvenes, adultas y mayores en España, los objetivos de la presente comunicación con respecto al universo de mujeres y hombres en España entre 16 y 79 años, son:

- o Establecer las tasas de práctica deportiva de las mujeres jóvenes de 16 a 24 años y de 25 a 34 años y comprobar si hay desigualdad con los hombres de la misma franja de edad,
- o Establecer las tasas de práctica deportiva de las mujeres adultas de 35 a 64 años y comprobar si hay desigualdad con los hombres adultos,
- o Establecer las tasas de práctica deportiva de las mujeres mayores de 65 años y comprobar si hay desigualdad con los hombres mayores.

METODOLOGÍA

Para la consecución de los objetivos del estudio se ha llevado a cabo un protocolo de investigación de técnicas cuantitativas de recogida y análisis de datos

Los criterios fundamentales que han guiado la toma de decisiones, tanto en lo que se refiere a la elección de la técnica de recogida de datos como al diseño definitivo, han sido su adecuación al objetivo principal de la investigación, así como la necesidad de ofrecer resultados específicos de los segmentos de jóvenes y mayores.

La técnica de recogida de datos elegida fue la entrevista telefónica asistida por ordenador (CATI). Tanto el tema objeto de la investigación como los objetivos definidos permitían el diseño de un cuestionario breve y con un grado de estructuración elevado. El principal argumento en contra de la elección de esta técnica está relacionado con los problemas de cobertura de la telefonía fija, como consecuencia de su sustitución por el teléfono móvil entre una parte importante de los hogares españoles o entre poblaciones específicas, como los jóvenes. Sólo de manera muy reciente se han comenzado a realizar encuestas en teléfonos móviles en España. Sin embargo, su uso es cada vez más importante para garantizar una buena representatividad de las muestras obtenidas a través de la encuesta telefónica, aunque plantea algunas dificultades de aplicación. Entre ellas se encuentra que una parte de la población, y particularmente las personas mayores, puede carecer de teléfono móvil, y que no existen listados de este tipo de teléfonos que sirvan de marco muestral.

Con el fin de que la encuesta ofreciera un nivel adecuado de representatividad, se adoptó la decisión de incorporar las líneas tanto fijas como móviles en el marco muestral. Para ello, el total de las entrevistas se distribuyó en dos submuestras: una para realizar la encuesta a través de líneas de teléfono fijo, y otra a través de móviles. Para determinar el número de entrevistas asignadas a cada forma de administración se hizo un análisis previo de la posesión de teléfonos de la población española por los estratos que se utilizarían en la configuración de la muestra (grupos de edad y sexo), según datos del INE. La decisión de incorporar los móviles al marco muestral de la encuesta supuso

un reto tecnológico y metodológico, si bien ha redundado en una mejora cualitativa en la representatividad de la muestra y, por tanto, en la disminución del error muestral asociado a la misma. Esta decisión explica también buena parte de las especificidades de la ficha técnica de la encuesta realizada, cuyas características principales se resumen a continuación:

- **Ámbito:** nacional.

- **Universo:** el universo teórico del estudio lo forma la población residente en España de 16 a 79 años. El universo práctico se corresponde con aquella población que dispone de teléfono fijo o móvil.

- **Procedimiento de encuestación:** entrevistas telefónicas asistidas por ordenador (CATI) mediante cuestionario estructurado. Se han realizado entrevistas tanto en teléfonos fijos como en móviles. Las entrevistas han sido realizadas por entrevistadores cualificados con instrucción específica en este estudio, con una duración media aproximada de doce minutos.

- **Diseño muestral:** La distribución de las entrevistas, en función del modo de aplicación (fijo o móvil), se hizo teniendo en cuenta los datos de la *Encuesta sobre Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Hogares* del INE, y corresponden al segundo semestre de 2006. La distribución final de la muestra es la que aparece en la tabla 4.

Tabla 4. Muestra obtenida por sexo, edad y tipo de teléfono

SEXO	EDAD	FIJO	MOVIL	TOTAL
Mujeres	16-24	37	162	199
Mujeres	25-34	36	157	193
Mujeres	35-64	85	123	208
Mujeres	65-79	420	22	442
Hombres	16-24	41	164	205
Hombres	25-34	46	161	207
Hombres	35-64	76	127	203
Hombres	65-79	337	24	361
Total		1.078	940	2.018

- **Error muestral:** el nivel de error máximo admisible se ha fijado en el +3% para la muestra general.

- **Tamaño muestral:** se han realizado 2.018 entrevistas.

- **Trabajo de campo y tratamiento estadístico de los resultados:** ha sido realizado por la Sección de Encuestas Telefónicas y la Sección de Estadística del Instituto de Estudios Sociales Avanzados del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IESA CSIC). El trabajo de campo se llevó a cabo entre los días 30 de octubre y 20 de noviembre de 2007.

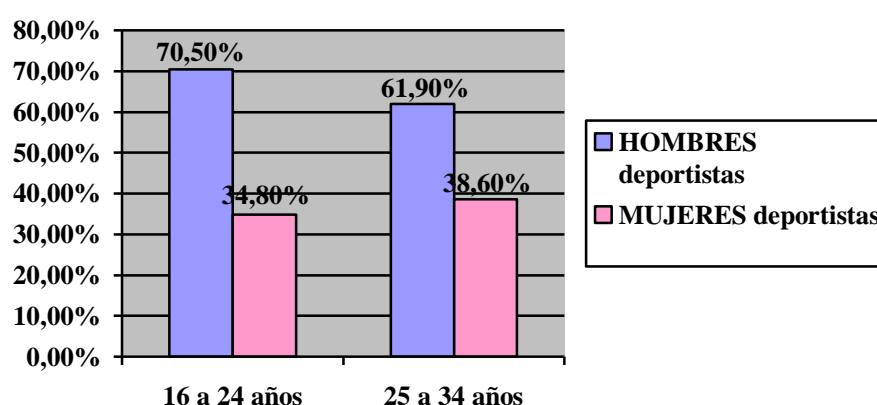
RESULTADOS

Con respecto a la práctica deportiva (sin incluir el pasear) entre las mujeres jóvenes entre 16 y 24 años, el 34,8% declara practicar uno o varios deportes frente al 70,5% de los hombres de la misma franja de edad.

La tasa de práctica deportiva entre las mujeres jóvenes entre 25 y 34 años es de un 38,6% siendo la de los hombres de la misma franja de edad de un 61,9%. Si se compara la tasa de práctica deportiva de hombres y mujeres jóvenes se observan desigualdades significativas. Estas son más acusadas entre la población de 16 a 24 años, en concreto, la práctica deportiva es mayoritaria en el caso de los chicos (de cada 10 chicos 7 practican deporte) y minoritaria en el caso de las chicas (de cada 10 chicas tan solo 3 practican deporte).

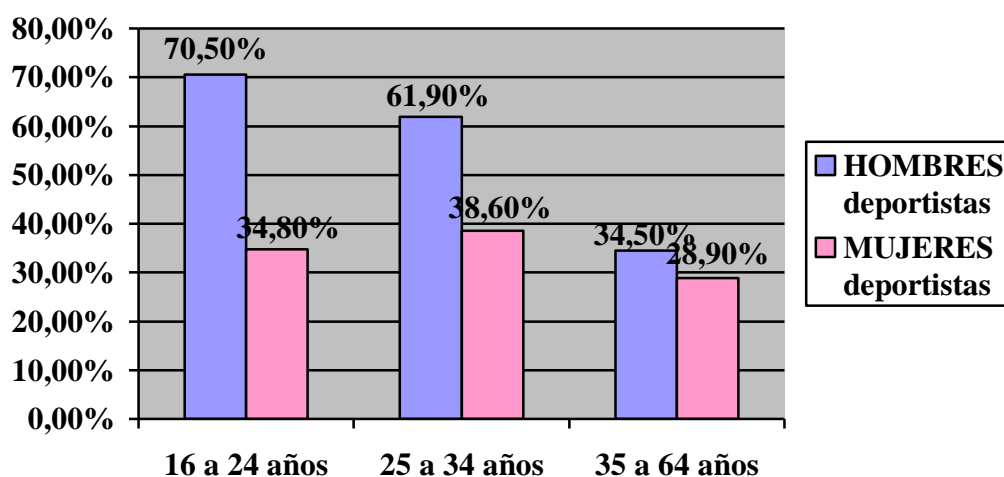
Por otra parte, en los hombres a medida que aumenta la edad disminuye la tasa de práctica deportiva. Por el contrario, en las mujeres se observa que la tasa de práctica de las mujeres entre 25 y 34 años es superior a la de las mujeres jóvenes entre 16 y 24 años.

Gráfico 1. Práctica deportiva de hombres y mujeres españolas jóvenes



Con respecto a la práctica deportiva (sin incluir el pasear) entre las mujeres adultas entre 35 y 64 años, el 28,9% declara practicar uno o varios deportes frente al 34,5% de los hombres de la misma franja de edad. En la edad adulta la desigualdad no es tan significativa, tan solo 5,6 unidades porcentuales de diferencia frente a las 35,7 de la primera juventud. En ambos sexos se observa como disminuye la tasa de práctica con respecto a la franja de edad anterior, aunque este descenso es menos acusado en el caso de las mujeres (9,7 unidades porcentuales) que en el de los hombres (27,4 unidades porcentuales).

Gráfico 2. Práctica deportiva de hombres y mujeres españolas jóvenes y adultas



En el caso de las personas mayores españolas los datos revelan que una mayor proporción de mujeres (19,4%) que de hombres (17,9%) manifiesta practicar uno o varios deportes (sin incluir el pasear). En ambos sexos se observa, al igual que en la edad adulta, un descenso de la tasa de práctica deportiva a medida que aumenta la edad aunque esta disminución es menos acusada en el caso de las mujeres que de los hombres.

Gráfico 3. Práctica deportiva de hombres y mujeres españolas jóvenes, adultas y mayores

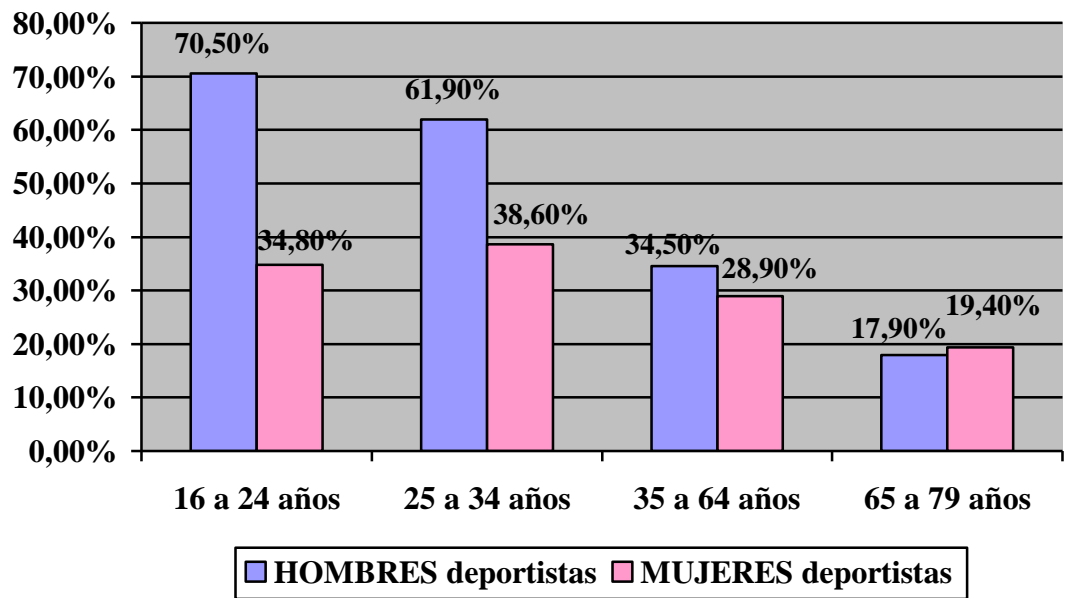


Tabla 5. Práctica deportiva en la población española por sexo y edad

SEXO	PRACTICA	16 a 24 años	25 a 34 años	35 a 64 años	65 a 79 años	Total
Mujer	Practica	34,8%	38,6%	28,9%	19,4%	30,1%
Mujer	No practica	65,2%	61,4%	71,1%	80,6%	60,9%
	Total	100%	100%	100%	100%	100%
Hombre	Practica	70,5%	61,9%	34,5%	17,9%	43,3%
Hombre	No practica	29,5%	38,1%	65,5%	82,1%	56,7%
	Total	100%	100%	100%	100%	100%

El grupo de población que presenta la tasa de práctica más elevada es el de los varones jóvenes de 16 a 24 años (70,5%) y de 25 a 34 años (61,9%). En este grupo la práctica deportiva es mayoritaria. En contraste la tasa más baja se encuentra también entre los varones mayores. La disminución de la práctica deportiva a medida que aumenta la edad es mayor en los hombres (52,6 unidades porcentuales) que en las mujeres (18,7 unidades porcentuales).

Destacar que los resultados muestran un mayor número de mujeres mayores (19,4%) que de hombres mayores (17,9%) que manifiesta practicar uno o varios deportes (sin incluir el *pasear*).

DISCUSIÓN

Si se comparan los resultados obtenidos en el presente estudio con los precedentes, se observan algunas diferencias. La primera y más significativa son los porcentajes superiores de práctica deportiva del estudio del Instituto de la Mujer (2006) con respecto al presente estudio, aunque esto podría explicarse, como ya ha sido anteriormente mencionado, por el hecho de que el estudio del Instituto de la mujer (2006) consideró como *deporte* a la actividad física *pasear*.

Otra de las diferencias que presentan los resultados es el aumento de práctica deportiva en las mujeres de 24 a 35 años con respecto a las de 16 a 24 años, este hecho podría explicarse en parte por el hecho de que el estudio del Instituto de la Mujer consideró franjas de edad diferentes al presente estudio. Sin embargo ambos estudios presentan descensos similares de la tasa de práctica entre las mujeres jóvenes y adultas y entre las adultas y mayores (en torno a 10 unidades porcentuales)

Tabla 6. Contraste de resultados con el estudio del Instituto de la Mujer (2006)

	Instituto de la Mujer (2006)		Resultados presente estudio
EDAD	<i>Mujeres que practican deporte (incluye pasear)</i>	EDAD	<i>Mujeres que practican deporte (No incluye pasear)</i>
15 a 29	53,3	16 a 24 años	34,8
30 a 49	47,9	25 a 34 años	38,6
50 a 64	43,7	35 a 64 años	28,9
+ de 65	34,9	65 a 79 años	19,4

Otro de los resultados más relevantes del presente estudio ha sido el constatar como el estereotipo de género “*Hay un mayor número de hombres que de mujeres que practican deporte*” no coincide con los resultados obtenidos. Puede que la frase siga siendo cierta entre la población joven (especialmente) y la adulta, pero no entre los mayores. Entre las personas mayores españolas las mujeres practican deporte en mayor proporción que los hombres. Dichos resultados coinciden con los obtenidos en el estudio I+D+i de ámbito nacional de Martínez del Castillo et al. (2009) y los obtenidos en ámbitos territoriales más reducidos como la provincia de Guadalajara (Jiménez –Beatty et al., 2006) y el municipio de Madrid (Jiménez –Beatty et al., 2003).

Estos datos sugieren que las mujeres mayores españolas han logrado la igualdad efectiva en su acceso a la práctica deportiva con respecto a los hombres mayores. Ello no solo beneficia a las mujeres mayores sino que también beneficia al conjunto de la sociedad por la repercusión que el sedentarismo de una población envejecida como la española, puede llegar a tener sobre el gasto sanitario. En otras palabras, estas mujeres mayores deportistas, pueden estar contribuyendo no solo a mejorar su salud y bienestar sino que también, al practicar deporte y adoptar un estilo de vida físicamente activo pueden estar colaborando a reducir el gasto sanitario en España.

Destacar los bajos niveles de práctica deportiva de las mujeres entre 16 y 24 años (3 de cada 10) frente a los varones de la misma edad (7 de cada 10), por lo que cabría instar a

los diferentes actores que pueden modificar esta situación a poner en marcha programas específicos que tengan por objetivo mejorar la igualdad de oportunidades de las mujeres jóvenes en España.

Numerosos expertos señalan el valioso papel que la Educación Física puede hacer al respecto. Fernández et al. (2007) concreta que, las horas de Educación Física constituyen para muchas chicas su principal y casi único momento de desarrollar una actividad que conlleve ejercicio físico. Según Fernández et al., (2007) una de las cuestiones que queda todavía pendiente por resolver es el tipo de actividad que se desarrolla en las clases, ya que esto se considera por el profesorado un problema para integrar intereses, particularmente los de las chicas. Aunque la normativa educativa actual permite la posibilidad de incorporar prácticas y contenidos muy diferentes, la tendencia observada es el predominio de los contenidos y prácticas tradicionalmente empleados en el área de Educación Física como los deportes colectivos y la condición física, aspectos estos que constituyeron en su momento el eje de los programas de Educación Física masculinos. Menos protagonismo obtienen aquellas prácticas que pueden estar más relacionadas con los intereses de las chicas, como las relacionadas con los bloques de contenidos de salud y la expresión corporal, aunque se observan algunos esfuerzos en esta dirección. Incorporar en mayor medida prácticas y contenidos que respondan a los intereses de las mujeres (como el aeróbic y la danza) a través de los bloques de contenidos de Salud y Expresión Corporal, podría ser una de las vías más eficaces de integrar prácticas relacionadas con los intereses de las mujeres, lo que podría contribuir de forma importante a que esas chicas continúen practicando actividad física en la juventud, la edad adulta y la vejez, promoviendo una mayor equidad y acceso real a los beneficios de la actividad física sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida de las mujeres. El papel de la Educación Física en la práctica deportiva de las mujeres juega un papel fundamental, en la población española se ha constatado como la práctica de actividades físico-deportivas en la infancia y la juventud aumenta significativamente la probabilidad de continuar practicando en la edad adulta y en la vejez (Moscoso et al., 2009).

También desde las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (en donde se forma el futuro profesorado de Educación Física) esta circunstancia debería tenerse muy en cuenta a la hora de desarrollar los nuevos planes de estudio del Espacio Europeo de Educación Superior. Es una oportunidad de oro que debería aprovecharse en estos momentos para poner en marcha acciones claves a la hora de garantizar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el deporte, porque esto no solo beneficia a las mujeres, sino que también beneficia al conjunto de la sociedad.

CONCLUSIONES

La franja de edad en la que se observa la mayor desigualdad con respecto a la práctica deportiva entre varones y mujeres es la de la juventud entre 16 y 24 años. En esta franja la práctica es mayoritaria en el caso de los chicos (70,5%) y minoritaria en el caso de las chicas (34,8%), en otras palabras, 7 de cada 10 chicos practican deporte mientras que las chicas tan solo practican 3 de cada 10.

Entre los hombres y mujeres entre 25 y 34 años sigue siendo superior la tasa de práctica de los varones (61,9%) con respecto a la de las mujeres (38,6%), pero estas

desigualdades se reducen, ya que, mientras que los hombres en esta franja de edad reducen su tasa de práctica en 8,6 unidades porcentuales, las mujeres aumentan su tasa en 3,8 unidades porcentuales.

En la edad adulta un 28,9% de mujeres entre 35 y 64 años manifiesta practicar uno o varios deportes frente al 34,5% de los hombres de la misma franja de edad. En la edad adulta la desigualdad no es tan significativa, tan solo 5,6 unidades porcentuales de diferencia frente a las 35,7 entre chicos y chicas jóvenes.

En ambos sexos se observa que, a partir de los 35 años, a medida que aumenta la edad disminuye la tasa de práctica deportiva, aunque este descenso es menos acusado en el caso de las mujeres (19,2 unidades porcentuales) que en el de los hombres (44 unidades porcentuales).

En el caso de las personas mayores españolas una mayor proporción de mujeres (19,4%) que de hombres (17,9%) manifiesta practicar uno o varios deportes (sin incluir el pasear). Estos resultados parecen sugerir que, con respecto a la práctica deportiva, en la franja de edad de las personas mayores de 65 años se ha alcanzado en nuestro país la igualdad efectiva. Destacar que, estas mujeres mayores deportistas, además de mejorar su salud y calidad de vida pueden estar contribuyendo a reducir el gasto sanitario asociado al sedentarismo en una sociedad envejecida como la española.

Para finalizar, llamar la atención sobre los bajos niveles de práctica deportiva de las mujeres entre 16 y 24 años (3 de cada 10) frente a los varones de la misma edad (7 de cada 10), por lo que cabría instar a los diferentes actores que pueden modificar esta situación a poner en marcha programas específicos que tengan por objetivo mejorar la igualdad de oportunidades de las mujeres jóvenes en España. Numerosos expertos señalan el valioso papel que la Educación Física puede hacer al respecto. También desde las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (en donde se forma el futuro profesorado de Educación Física) esta circunstancia debería tenerse muy en cuenta a la hora de desarrollar los nuevos planes de estudio del Espacio Europeo de Educación Superior. Es una oportunidad de oro que debería aprovecharse en estos momentos para poner en marcha acciones claves a la hora de garantizar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el deporte, promoviendo una mayor equidad y acceso real a los beneficios de la actividad física sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida de las mujeres, porque esto no solo beneficia a las mujeres, sino que también beneficia al conjunto de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

BOE (2007). Ley Orgánica 3/2007 de 23 de Marzo, de Igualdad de Mujeres y Hombres Disponible en: <http://www.boe.es/boe/dias/2007/03/23/pdfs/A12611-12645.pdf>

Bonde, H. (1996). Masculine movements. Sport and Masculinity in Denmark at the turn of the Century". *Scandinavian Journal of History*, 21, pp. 63-89.

Fernández, E.; Blández, J.; Camacho, M.J.; Sierra, M.A.; Vázquez, B.; Rodríguez, I.; Mendizábal, S.; Sánchez Bañuelos, F. y Sánchez, M. (2007). *Estudio de los estereotipos de género vinculados con la actividad física y el deporte en los centros docentes de*

Educación Primaria y Secundaria: Evolución y vigencia. Diseño de un programa integral de acción educativa. Disponible en:
http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/mujeres/estud_inves/estereotipos_genero.pdf

García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: MECD – CSD.

García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD-CIS.

Instituto de la Mujer (2006). *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres en España (1990-2005)*. Disponible en:
http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/Estudios_92.pdf

Jiménez-Beatty, J.E., Graupera Sanz, J.L. y Martínez del Castillo, J. (2003). Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid. *Serie ICD de Investigación en Ciencias del Deporte*, 35, 223-253.

Jiménez-Beatty, J.E.; Martínez del Castillo, J. y Graupera Sanz, J.L. (2006). *Las Administraciones públicas de la Provincia de Guadalajara y la integración social de las personas mayores a través de los servicios sociales de actividad físico-deportiva*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá-Ibercaja.

Martínez, J.; Jiménez-Beatty J.E.; González, M.D.; Graupera, J.L.; Martín, M.; Campos, A.; Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 14(5), 81-93. Disponible en:
<http://www.cafyd.com/REVISTA/01407.pdf>

Moscoso, D; Moyano, E.; Biedma, L; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo y Serrano, R. (2009). *Deporte, Salud y Calidad de Vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona, Fundación “La Caixa”. Disponible en
http://obrasocial.lacaixa.es/estudiossociales/vol26_es.html

Puig, N. (2001). “La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el Siglo XXI”. En M. Latiesa, P. Martos, J.L. Paniza (Comps.). *Investigación Social y Deporte Nº5. Deporte y Cambio social en el umbral del Siglo XXI. Volumen II*. (67-80). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.

Puig, N. y Soler, S. (2004). “Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa”. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.

Vázquez Gómez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Instituto de la Mujer.

Vázquez Gómez, B. (comp.) (2002). *Mujeres y actividades físico-deportivas (Investigaciones en Ciencias del Deporte, nº 35)*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

